

(3-1) 立ち幅とび



1) ねらい

主として跳躍力を評価するテストである。

2) 準備

床に「踏み切り線」を引く。メジャー等の距離を計測できる用具を用意する。

3) 方法

- ① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。
- ② 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。

4) 記録

- ① 身体が床に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよい方の記録をとる。

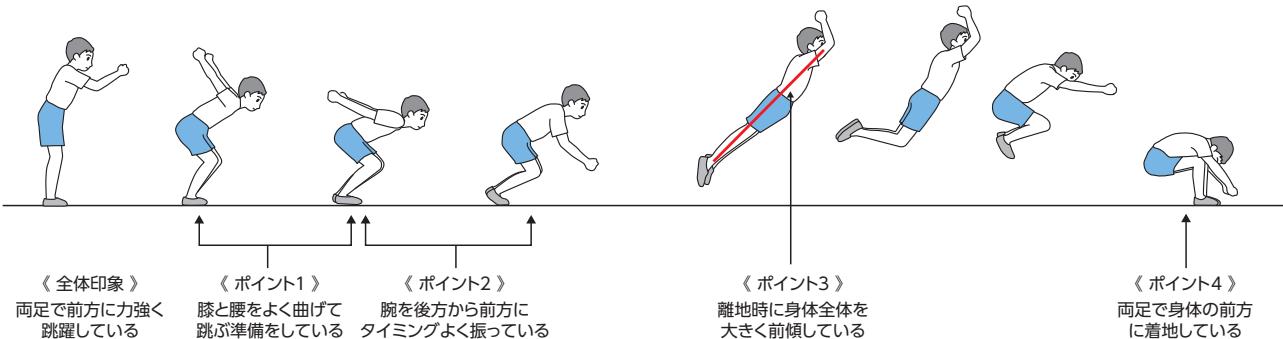
5) 実施上の注意

- ① 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、常に平らな面を保つ。
- ② 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようする。
- ③ 安全に注意し、必要に応じて着地面にはマットを敷くなどするとよい。
- ④ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

※本項目は「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照（転記）することも可とする。

(3-2) 跳動作の観察評価

観察評価のポイント



1) ねらい

主として跳び方を評価するテストである。

2) 準備

床に踏み切り線を引く。

3) 方法

- ① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。
- ② 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。

4) 記録

- ① 補助者は跳躍を行う実施者の真横から、全身の跳躍動作が見える位置に立つ。
- ② 補助者は跳躍動作を総合的に見て、全体的な動きの印象(全体印象)を3段階(A、B、C)で判定する(A:成熟型/よい動き、B:AとCの間/まあよい動き、C:未熟型/よくない動き)。次に、跳動作のポイントとなる身体の部分的な動き(部分観点)について、それぞれ満足しているか否か(○か×)を判定する。

<全体印象>

- 両足で前方に力強く跳躍している。

<部分観点>

- (ポイント1) 膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている。
- (ポイント2) 腕を後方から前方にタイミングよく振っている。
- (ポイント3) 離地時に身体全体を大きく前傾している。
- (ポイント4) 両足で身体の前方に着地している。

5) 評価上の注意

立ち幅とびを実施し、跳躍距離を測定する際に、同時に観察評価を行ってもよい。

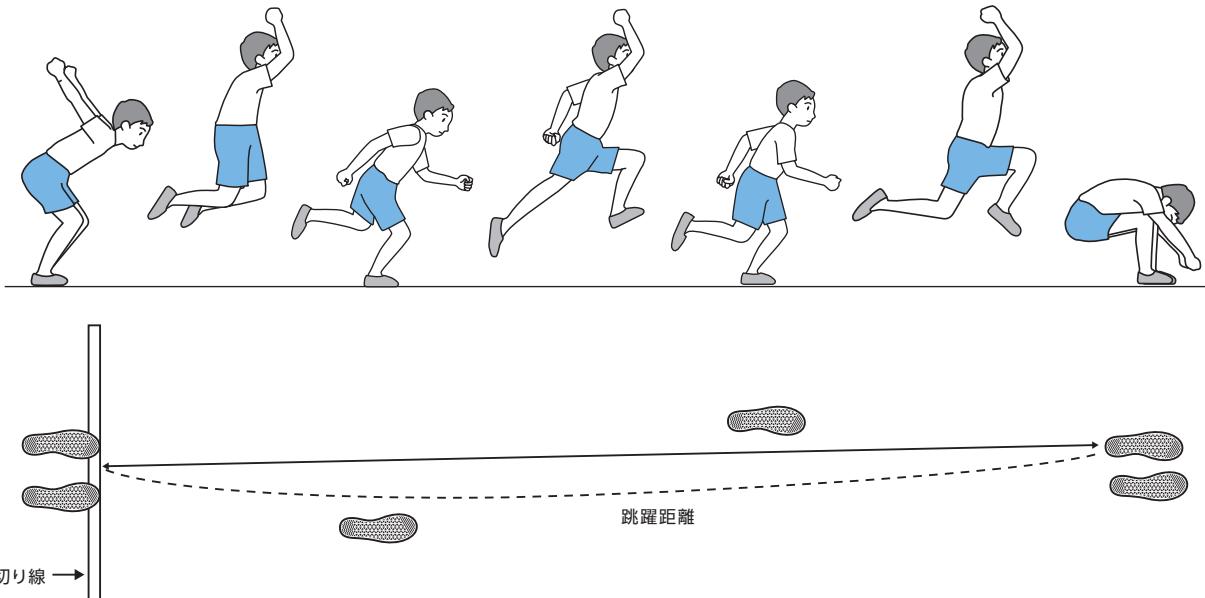
全体印象では「両足で前方に力強く跳躍している」かを判断します。前方に向かって全身が勢いよく飛び

出している様子が観察されればよい動きだといえる。

身体の部分の動きや様子については、まず「膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている」かを見る。多くの場合、この動きと同時に振り出す腕も後方に引かれている。次に「腕を後方から前方にタイミングよく振っている」かを見る。未熟な動作パターンでは、飛び出すときに腕を前方に振り出せず、むしろ後方に引いてしまう動作がよく見られる。次に「離地時に身体全体を大きく前傾している」かを見る。この動きは立ち幅とびの跳躍距離を伸ばすために重要なポイントとなる。最後に「両足で身体の前方に着地している」かを見る。身体を前屈させて、着地する足の地点をできるだけ前方にすることで跳躍距離を伸ばすことができる。腕を振り出しながら全身を伸ばして空中に飛び出し、それを屈体させて着地する、という一連の動きがダイナミックにできるとよい印象の動きとなる。立ち幅とびは単にパワーだけでなく、上下肢および全身の協調性が大切な動作である。

全体印象による評価では、「まあよい（B評価）」以上と評価されるのは1年生で約90%に達しており、動きは幼児期に急激に変化する。A評価は、1年生から4年生にかけて増加し、4年生では男子で約50%、女子で約40%ほどである。各ポイント（観点）の動きでも、幼児期に急激な向上を示し、1年生から4年生にかけてさらに緩やかに向上していき、4年生で約70%になる。観点の一つの「離地時に身体全体を大きく前傾している」については、男女に少し差があり、小学生では各学年とも男子のほうが女子を10%程度上回っており、身体を前に倒しこみながら低く飛び出していく動きには男女で違いが見られる⁴⁾。

(4) 立ち3段とび



1) ねらい

主として跳動作に関する巧みさを評価するテストである。

2) 準備

床に「踏み切り線」を引く。メジャー等の距離を計測できる用具を用意する。

3) 方法

- ① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。
- ② 両脚で同時に踏み切って前方へ飛び、左右脚交互(左右どちらからでもよい)の3歩跳躍を行う。

4) 記録

- ① 踏み切りから2歩跳躍を行った後、身体が床に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置(踏み切り線の前端)とを結ぶ直線の距離を計測する(上図参照)。
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよいほうの記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、常に平らな面を保つ。
- ② 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようする。
- ③ 安全に注意し、必要に応じて着地面にはマットを敷くなどするとよい。
- ④ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。
- ⑤ 正しい方法で実施できなかった場合にはもう一度やり直す。